

# ErfolgsRessource Natur

So nutzen Sie die Kreativitätsschätze der Natur für Ihr Unternehmen

**Geistige Ermüdung, Stress und Ideenmangel bei Führungskräften und Mitarbeitern sind heute an der Tagesordnung. Kein Wunder, wenn wir unsere hektischen Lebensstile in Betracht ziehen. Wir erwarten, Tag und Nacht hoch leistungsfähig zu sein, einfach weil es technisch und logistisch möglich ist. Wir erwarten, auf Knopfdruck zu funktionieren, nur weil unsere Apparate das können. Und wundern uns, wenn uns unsere Arbeit oder das Leben insgesamt nicht mehr befriedigt. Der Mensch braucht zur Informationsverarbeitung immer wieder Phasen von bewusst anderer und geringer Aktivität. Nur dann können wir von unserem Unbewussten wirklich profitieren, sind kreativer und belastbarer. Die Natur als ursprünglicher, reinster, stillster Ort auf Erden ist dazu die ideale Quelle. Jörg Romstötter ist Vortragsredner, Trainer und Coach. Er hat für sich selbst schon vor langen Jahren die ErfolgsRessource Natur entdeckt. Er kennt die wirkungsvollsten Herangehensweisen und Möglichkeiten, um die Natur auch bei Ihren Mitarbeitern und in Ihrem Unternehmen erfolgreich zu nutzen.**

**E**s gilt, die geistige Mobilität, Arbeitsfreude, Effektivität und Ideenfülle in Unternehmen zu steigern. Ebenso wie die körperliche Fitness und eine entspannte Arbeitsatmosphäre. Unternehmen sind generell bereit, in die Erreichung dieser Ziele hohe Summen zu investieren. Ist dies wirklich erforderlich? Nein, denn alles, was Sie dazu brauchen, ist schon in Hülle und Fülle und ganz kostenlos vorhanden.

## **Kreativitäts-Booster Natur**

Die Natur ist für Unternehmen die größte ungenutzte Ressource der Erde. Doch wir überlassen es immer noch dem Zufall, ob Mitarbeiter die Natur aktiv nutzen oder nicht. Es ist eine gigantische Verschwendung, unsere Mitarbeiter nicht gezielt in die

Natur zu senden, um Fragestellungen aus dem täglichen Business dort zu beantworten und sich von der Natur Anregung und Ideen zu holen. Denn Zusammenhänge werden meist erst klar, wenn wir einen Schritt zurücktreten. Die Natur ist die Umgebung mit den größten Diskrepanzen zu unserer üblichen Arbeits- und Lebenswelt. Hier wird am deutlichsten offensichtlich, wo Ursachen für Probleme und Lösungsschlüssel liegen. Probleme können nur auf andere Art Weise behoben werden, als sie entstanden sind. In der Natur ist es uns möglich die Gedanken in fruchtbarere Bahnen zu lenken als dies in der gewohnten künstlichen Arbeitsumgebung der Fall sein kann.

Wenn allein der Anblick von Naturbildern Blutdruck, Puls, Muskelspannung, Hautleitfähigkeit und Stresshormonspiegel senkt, welche Potenziale stecken dann erst in einem gezielten Naturaufenthalt? Wenn im gleichen Maße allein der Anblick von Bildern mit städtischen Landschaften Gegenteiliges bewirkt, wie stark begrenzen wir uns dann allein durch unsere gewöhnlichen Arbeitsumgebungen in unseren Möglichkeiten?

## **Geistige Regeneration durch neues Denken**

Wir Menschen sind durch unsere Jahrtausende währende Entwicklungsgeschichte noch immer eng mit der Natur verbunden. Wir können sehr



schnell die in uns gespeicherten Informationen zum sicheren und souveränen Verhalten in der Natur abrufen. Natur signalisiert unterschwellig ein starkes Gefühl von Sicherheit. Und wo wir uns sicher fühlen, da trauen wir uns auch über Neues nachzudenken. Natur ist geistige Regeneration pur. Wo wir mental einen Gang zurückschalten, gelangen wir schnell in für unsere Gehirnaktivität optimal fruchtbare Bereiche, in welchem die rechte und die linke Gehirnhälfte am intensivsten miteinander vernetzt sind. Wir gelangen in einen das Unbewusste befragenden und besonders gut Ideen produzierenden Alpha- bis Thetazustand.

So angeregt befreien wir uns leicht aus hemmenden Gedankenspiralen, können von exponierteren Problemen und Herausforderungen im Business eher auf die Schliche kommen. Wir können beim Aufenthalt in der Natur unseren eigenen Standpunkt und unsere Einstellungen so klar wie irgend möglich mit uns selbst glatt ziehen. Denn wo niemand ist, verhalten wir uns so, wie wir tatsächlich sind. In der Natur erkennen wir, was wichtig für uns ist. Wir helfen unserem Selbstbewusstsein und damit unserer Entscheidungsfreude und Konsequenz erheblich auf die Sprünge; genauso wie unseren Ideen.

### Die Kraft der Bionik nutzen

Neun von zehn Menschen bewerten die Natur rundum positiv. Was liegt also näher, gezielt Erscheinungen der Natur zu nutzen um Situationen und Prozesse darzustellen und sie für andere schnell und einfach begreifbar zu machen? Bilder zu finden, die mehr ausdrücken als 1.000 Worte. Chance und Veränderungen begreifbar machen durch echte Phänomene. So kann mittels der gewaltigen doppelstämmigen Eiche unmissverständlich jedem der gelingende Fusionsprozess eingängig gemacht werden. Entfernt man einen Stamm, ist der Baum über kurz oder lang dem Untergang geweiht.

Dank unserer Fachexpertise nehmen wir selektiv wahr, finden Gedankenstützen und machen ganz konkrete Entdeckungen, die den meisten verborgen bleiben. So funktioniert Bionik, die Übertra-

gung von Erscheinungen der Natur auf technische Geräte, schon seit Jahrhunderten. Wir dürfen nicht meinen, dass schon alles in der Natur entdeckt ist, was es zu entdecken gibt. Das Wenigste ist erforscht und wartet auf den aufmerksamen Beobachter. Nur eines muss man tun, damit dies auch gelingen kann – hinausgehen in die Natur.

### Gehen Sie hinaus ...

Die Natur zu durchstreifen ist die für den Menschen optimalste Bewegungsform. Es ist erwiesen, dass uns Training in Räumen stresst und geringere positive Wirkungen hat, als wenn wir dasselbe Training in der Natur absolvieren. Sich in Maschinen einzuspannen und vollmechanischen Bewegungsabläufen zu folgen, beeinflusst unseren Geist ebenso wie auf vielfältige Bewegungs- und Umgebungsreize beim Sport in der Natur elastisch und zunehmend geschmeidig zu reagieren. Wir Menschen werden in unseren Gedanken und Gefühlen sehr stark von unseren selbstproduzierten körpereigenen Drogen beeinflusst. In der positiv reizstärksten Umgebung, der Natur, werden insbesondere Endorphine und Dopamin ausgeschüttet, welche uns leistungsfähig, leistungswillig, in Gedanken schnell und flexibel, lebenslustig, zuversichtlich und ausgeglichen machen. Gleichfalls regen sie den Stoffwechsel an und sorgen sie für einen dann folgenden tief erholsamen Schlaf.

Gehen wir in die Natur und setzen uns dort mit Themen unserer Arbeit gezielt auseinander, können wir unser Bewusstsein erweitern und unser Unbewusstes in Überlegungen, Entdeckungs- und Entscheidungsprozesse viel stärker einbeziehen als in immer gleicher Arbeits- und Alltagsumgebung. Die einzelnen Naturlandschaften beeinflussen unsere Gedanken und Gefühle dabei ganz unterschiedlich. So werden in den Bergen mehr die distanzierenden und zu neuen Horizonten aufbrechenden Gedanken unterstützt als etwa an einem Gewässer, das unsere Gedanken mal spielerisch mal mächtig um Hindernisse herum oder gerne auch zu neuen Ufern trägt. Probieren Sie es aus und nutzen Sie die Erfolgsressource Natur für sich selbst wie für Ihr Unternehmen. Sie werden es nicht bereuen! ■



**Jörg Romstötter**

### ZUR PERSON

*Jörg Romstötter ist Diplomingenieur, Betriebsökonom und zertifizierter Business-Coach und lebt mit seiner Familie im Berchtesgadener Land. Berge und Business sind seit über zwei Jahrzehnten seine beiden großen Leidenschaften. Er ist auf dem Business-Parkett ebenso trittsicher wie in der Wildnis.*

*Als Speaker, Trainer und Coach erschließt er für jedes Business die reichste Erfolgsressource der Welt – die Natur. Er inspiriert und nimmt seine Kunden mit auf eine uralte und gleichzeitig sehr zeitgemäße Reise. Die Natur erschloss er sich selbst in über 2.000 Tagen draußen. Unter anderem auf über 50 Reisen in den großen Naturräumen der Erde: Gebirge, Wüsten und Tundren. Zu Fuß, mit Skiern, dem Fahrrad oder dem Boot. Er gründete federführend für eine große Agrarorganisation ein Unternehmen und führte es als Vertriebsleiter und Geschäftsführer zum Erfolg. Heute gibt er sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz zum Thema Erfolgsressource Natur in mitreißenden Keynotes, praxisnahen Trainings und individuellen Coachings weiter.*

[www.joerg-romstoetter.com](http://www.joerg-romstoetter.com)